



いきいき サロン ラフターヨガ

笑いを取り入れたヨガ。対象は65歳以上のかた。
参加無料。直接会場へお越しください。

日時▶12月6日(木)10:15~12:00
会場・問▶飯島老人いこいの家☎(845)3692

身に耳を傾けます。日時▶11月22日(木)10:00~16:00 会場▶中央市民SC(市役所3階) 問▶ダンボの会の伊藤さん☎(862)2959

■うつ会秋田の集い うつ病で悩んでいるかたに、うつ病経験者が助言します。日時▶12月2日(日)、1月20日(日)、14:00~16:00 会場▶遊学舎(上北手) 参加費▶各300円 問▶うつコミュニティ秋田の堀さん☎(862)8491

■若者の語り場 対象▶39歳以下のかた 日時▶12月8日(土)15:00~17:00 会場▶中央市民SC洋室2(市役所3階) 参加費▶500円 問▶NPO目的のある旅の草野さん☎080-3088-7506

■介護者のつどい 寝たきりや認知症のかたなどを介護する上での悩みや思いを話し合います。日時▶12月12日(水)13:30~15:00 会場▶市保健センター(八橋) 問▶つどい代表の小野さん☎090-9037-4482

悩まずにご相談ください

■多重債務相談会(ヤミ金融を含む) 弁護士が応じます。日時▶11月29日(木)10:00~16:00 会場▶秋田財務事務所第二会議室(山王) 申込▶11月27日(火)まで秋田財務事務所☎(862)4196(平日)

■特設人権相談所 近隣とのトラブル、配偶者からの暴力、いじめ・体罰など。日時と会場▶12月3日(月)10:00~15:00、12月4日(火)10:00~15:00、西部市民SCで 問▶みんなの人権110番☎0570-003-110

■調停相談会 家庭内の問題、土地・建物・金銭のもめごと、多重債務など。日時▶12月14日(金)10:00~15:00 会場▶裁判所合同庁舎内(山王) 問▶秋田調停協会☎(824)3121(内線202)

みんなの掲示板③

■北都銀行本店前の歩道橋撤去に伴い、11月下旬に中央通側に横断

歩道と歩行者用信号機(歩車分離式)を新設 竿燈大通り方面と秋田中央警察署方面から進行する車両に対し、信号機の表示方法が変更されますので、信号を十分に確認して通行願います。問▶秋田中央警察署交通規制係☎(835)1111

■NPO法人秋田おでかけ支援ネットの駅前子ども食堂 対象▶高校生以下のかた(小学生以下は保護者同伴) 日時▶11月24日(土)18:00~19:30 会場▶フォンテAKITA地下フードコート内 参加費▶300円(同伴の保護者は500円) 申込▶11月23日(金)まで担当の米塚さん☎080-3333-2642

■ワークショップ「職場の人間関係で悩んでいませんか？」 日時▶11月25日(日)13:30~15:30 会場▶秋田県中央男女共同参画センター研修室(アトリオン7階) 問▶NPO法人シングル非正規職あきた女性の家☎(874)7771

■「e-Tax」のID・パスワード出張発行窓口を開設します 運転免許証などの本人確認書類、平成29年分確定申告書の写し一式、e-Taxの利用者識別番号があるかたは、番号が分かるものをお持ちください。日時▶11月26日(月)から30日(金)まで、11:00~14:00 会場▶北部市民SC1階 問▶秋田北税務署☎(845)1161

*同会場では、終日、児童・生徒による税に関する絵はがきと作文の展示も行います。

健康

地元野菜でLet's減塩クッキング

秋田栄養短大の講師による減塩や野菜摂取に関する講話と、同短大学生らとの減塩メニューの調理実

習。日時▶12月15日(土)11:00~14:20 会場▶中央市民SC和室1(市役所3階) 先着▶25人 申込▶11月19日(月)8:30から保健予防課☎(883)1178

市立病院の各種教室

会場は市立病院2階講堂。駐車場無料のスタンプがあります。 問▶市立病院☎(823)4171

■IBD教室 炎症性腸疾患病因の環境因子や潰瘍性大腸炎の新薬、県民の食生活指針に関する講話。日時▶11月20日(火)13:30~14:45 肝臓教室 肝がんの内科的治療と治療薬に関する講話と患者さんの体験談。日時▶12月4日(火)13:30~14:45

みんなの掲示板④

■腎臓病を考える集い 腎臓病と食事に関する講話。日時▶11月25日(日)13:30~15:30 会場▶中央シルバーエリア(御所野) 問▶秋田県腎臓病患者連絡協議会☎(863)6210

■STOP! CKD「あなたの腎臓は大丈夫？」 腎臓に関する講話とパネルディスカッション。日時▶12月1日(土)14:00~16:00 会場▶にぎわい交流館4階研修室1・2 問▶協和発酵キリン(株)☎(884)3555(平日)

■検査と健康展 骨密度や肺年齢、物忘れプログラムなどの検査。日時▶12月2日(日)10:15~14:15 会場▶アルヴェ2階多目的ホール 先着▶150人 問▶秋田赤十字病院検査部☎(829)5000(内線5600・15:00~16:00)

■ひだまり教室 緩和ケアの話。日時▶12月4日(火)11:00~12:00 会場▶秋田大学医学部附属病院外来棟1階院内図書室「ひだまり」 問▶同医学部医事課☎(884)6039

情報チャンネルa

▶料金の記載がないものは無料です ▶申込方法がないものは直接会場へ

■文中「SC」はサービスセンターの略。

催し

如斯亭庭園「雪吊り見学会」

松の雪吊り作業を、解説を交えて公開します。日時▶11月24日(土)10:00～14:00 会場▶旧秋田藩主佐竹氏別邸(如斯亭)庭園
入園料▶200円 問▶佐竹史料館
☎(832)7892

中央高齢者大学文化祭

絵画、写真、絵手紙、手芸、切り絵などの作品を展示します。日時▶11月28日(水)10:00～16:00
会場▶中央市民SC洋室4(市役所3階) 問▶中央市民SC☎(888)5654

心いきいき芸術・文化祭

障がいのあるかたによるステージパフォーマンスや製品販売、展示会など。日時▶11月29日(木)・30日(金)、10:00～16:00(30日は15:00まで) 会場▶アルヴェ1階きらめき広場、2階多目的ホール
問▶同文化祭実行委員会事務局
☎(864)2780・FAX(864)2781

冬のぬくもりコンサート

「心あたたまる語りと歌をあなたに」がテーマ。山本周五郎の「菊屋



ふしぎなAR体験とオリジナル秋田犬づくり

12月15日(土)14:00～16:00 参加費1人300円
千秋美術館3階講堂 先着10組20人

小学生の親子が対象。千秋美術館や仲小路商店街などをアートでつなぐアプリ「artline AR」を使い、スマートフォンの画面の中に仮想空間を出現させるAR(拡張現実)の世界を体験! 美術館周辺で3次元画像の秋田犬に会えるよ!
このほか、メラミンスポンジで秋田犬を制作します。

申込 11月19日(月)9:30から千秋美術館☎(836)7860



敷」の語りと、「奈良陽平バリトンの調べ」。

日時▶12月9日(日)13:30～15:30
会場▶北部市民SC1階地域文化ホール 先着▶200人 問▶北部地域住民自治協議会☎(846)1133

ノスタルジック☆冬フェス

世代間交流会。西部地区生涯学習奨励員による餅つき、昔遊びなど。対象▶西部地域のかた 日時▶12月8日(土)10:00～12:00 会場・問▶西部市民SC
☎(826)9004



みんなの掲示板②

■シンポジウム「土崎神明社祭の曳山行事のこれからを考える」
角館・花輪・土崎の秋田三大囃子と

踊りが大集合! 祭りの未来を語るパネルディスカッションも。

日時▶11月25日(日)13:30～17:30
会場▶北部市民SC1階地域文化ホール 定員▶150人 問▶秋田みなと振興会事務局☎(845)2264

■聖霊女子短大クリスマスコミュニケーションパーティー 手作り料理でおもてなし。日時▶12月1日(土)11:30～13:30 会場▶聖霊女子短大 参加費▶1,500円 先着▶50人 申込▶11月19日(月)から26日(月)まで同短大☎(845)4111

案内

思いを語り合いませんか

■傾聴サロン
話す機会が少ないかたの話に、親



市民相談センターの無料相談

	相談の種類	相談日時	相談場所	申し込み
要予約 定員各6人	法律	12/6(木)・20(木)・27(木) 9:00～12:00	市民相談センター	11/20(火)8:30から、市役所1階の市民相談センターの窓口か電話でご予約ください。☎(888)5646 *「要予約」の相談利用は、同一年度内に1人各1回までです。
		12/6(木) 13:30～16:30	南部市民SC	
		12/13(木) 9:00～12:00	北部市民SC	
	行政書士	12/7(金) 13:00～16:00	市民相談センター	
	司法書士	12/11(火)・25(火) 13:00～16:00		
	年金・社保	12/14(金) 13:00～16:00		
	公証人・遺言	12/18(火) 9:00～12:00		
税務相談	12/18(火) 13:00～16:00			
予約不要 定員各6人	行政	12/12(水) 13:00～16:00	市民相談センター	当日直接、市役所1階の市民相談センターへどうぞ。先着順(15:30で受付終了)
	人権・困りごと	12/13(木) 13:00～16:00		